

KONTROL DIRI DAN KECEMASAN SISWA SMA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah
Surakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Diajukan oleh:

Desy Anggarawati
F. 100 120 075

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017

**KONTROL DIRI DAN KECEMASAN SISWA SMA DALAM
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh :

Desy Anggarawati

F100120 075

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

**KONTROL DIRI DAN KECEMASAN SISWA SMA DALAM
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

Yang diajukan Oleh :

Desy Anggarawati

F 100 120 075

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



(Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psi)

Surakarta, 13 Mei 2017

**KONTROL DIRI DAN KECEMASAN SISWA SMA DALAM
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL**

Diajukan oleh :

Desy Anggarawati

F 100 120 075

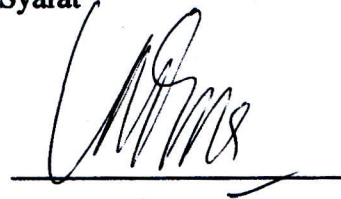
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 13 Mei 2017

dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Pembimbing

Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psi



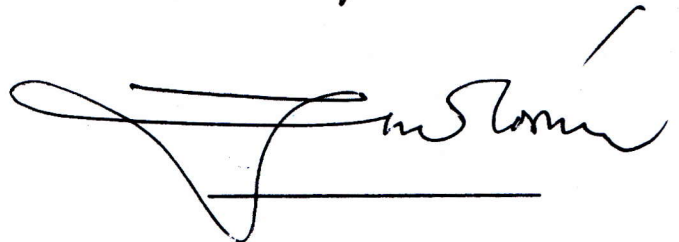
Penguji Pendamping I

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psi



Penguji Pendamping II

Drs. Mohammad Amir, M.Si, Psi



Surakarta, 13 Mei 2017

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan




Dr. Moordiningsih, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desy Anggarawati

NIM : F.100 120 075

Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Judul : KONTROL DIRI DAN KECEMASAN SISWA SMA
DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

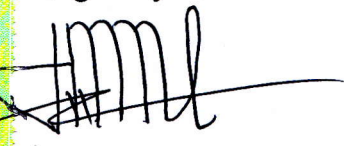
Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya

Surakarta, 04 Mei 2017

Yang menyatakan




Desy Anggarawati
F.100 120 075

VISI MISI DAN TUJUAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

VISI :

Menjadi pusat Pendidikan Pencetak Sarjana Psikologi yang Berkarakter sesuai
Risalah Islam dan Budaya Indonesia

MISI :

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang menguasai dan terampil mengaplikasikan dasar – dasar psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuwan psikologi
2. Mengembangkan pusat penelitian psikologi islam dan indigenous yang menjadi rujukan nasional dan Asia
3. Mengembangkan pusat layanan Psikologi bagi masyarakat

TUJUAN :

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang mandiri, jujur, kreatif dan bertanggung jawab dalam menerapkan dasar – dasar ilmu Psikologi
2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang Psikologi dan Indigenous
3. Meningkatkan peran aktif dosen dan mahasiswa dalam pelayanan Psikologi bagi masyarakat

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain

Dan kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap

(Surat Al Insyirah: 6-7)

“Alloh meninggikan orang yang beriman diantara kamu dan orang – orang yang

Diberi ilmu pengetahuan, beberapa derajat”

(QS. Al Mujaadalah : 11)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua, suami tercinta, anak tersayang, adik tersayang, yang telah memberikan semangat dan dukungan serta doa yang tiada henti. sehingga penulis dapat menyelesaikan karya kecil ini.
2. Almamater Fakultas Psikologi
3. Keluarga dan sahabat - sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan dan bantuan yang tiada henti

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu 'alaikum Wr..Wb.

Alhamdulillah, penulis panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat, Hidayah Dan Inayah-Nya, hingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selama menyusun skripsi ini tidak lepas dari hambatan serta kesulitan - kesulitan, namun berkat bimbingan, bantuan, nasehat, dan saran - saran dari berbagai pihak, khususnya pembimbing, segala hambatan dan kesulitan-kesulitan tersebut akhirnya dapat diatasi dengan baik. Dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Moordiningsih, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkenan memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian demi menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psi selaku pembimbing utama yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, ilmu, petunjuk yang sangat bermanfaat hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Ibu Setya Asyanti S.Psi, M.Si selaku pembimbing akademik yang telah memberikan masukan, bimbingan, dan nasehat selama ini.
4. Seluruh staff tata usaha dan biro skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Kepala sekolah, guru Bimbingan Konseling dan pegawai TU dan siswa – siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Simo, Boyolali
6. Orangtua, suami tercinta, anak tersayang, adik tersayang yang sudah membantu mendukung, mendoakan, memotivasi supaya saya tetap semangat dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini.
7. Sahabat penulis: Alifah, Anggit, Dhian, Henny, dan Senja yang telah memberikan semangat, dukungan, kasih sayang, doa, dan bantuan yang sangat luar biasa selama di bangku perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga besar Psikologi UMS angkatan 2012, terima kasih atas segala pengalaman yang sudah dibagikan selama ini.
9. Seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dan tidak dapat disebutkan satu - persatu.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, 04 Mei 2017

Penulis

Desy Anggarawati

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
VISI, MISI DAN TUJUAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
A. Kecemasan	11
1. Pengertian Kecemasan.....	11

2. Aspek - aspek Kecemasan	13
3. Faktor – faktor yang memengaruhi kecemasan	17
B. Kontrol Diri	18
1. Pengertian Kontrol Diri	18
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	19
3. Faktor – faktor Kontrol Diri	22
C. Kontrol Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA	26
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Identifikasi Variabel Penelitian	28
B. Definisi Oprasional Variabel.....	28
1. Kecemasan	28
2. Kontrol Diri	29
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	29
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	31
E. Validitas dan Reabilitas	35
1. Validitas.....	35
2. Reabilitas	36
F. Analisa Data	36
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	37
A. Persiapan Penelitian.....	37
1. Orientasi Kancan Penelitian	37

2. Perizinan	40
3. Persiapan Alat Pengumpulan Data	40
B. Pelaksanaan Penelitian	45
1. Penentuan Subjek Penelitian	45
2. Pelaksanaan Penelitian	46
3. Pelaksanaan Skoring.....	46
C. Analisis Data	47
1. Uji Asumsi.....	47
2. Uji Hipotesis	48
3. Sumbangan Efektif	49
4. Kategorisasi	49
D. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blue Print</i> skala Kecemasan	32
Tabel 2	<i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri.....	34
Tabel 3	<i>Blueprint</i> Skala kecemasan Setelah <i>Expert Judgement</i>	42
Tabel 4	Reliabilitas Skala Kecemasan.....	43
Tabel 5	<i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri Setelah <i>Expert Judgement</i>	44
Tabel 6	Reliabilitas Skala Kontrol Diri	45
Table 7	Kategorisasi Subjek Kontrol Diri	50
Table 8	Kategorisasi Subjek Kecemasan.....	51
Table 9	Uji Hipotesis <i>non - parametric</i> , Sumbangan Efektif dan Kategorisasi	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil <i>Expert Judgement</i> Validitas	64
Lampiran 2	Skala Penelitian Kontrol Diri Dengan Kecemasan	70
Lampiran 3	Uji Reliabilitas Kontrol Diri dan Kecemasan.....	78
Lampiran 4	Uji Asumsi (Normalitas Dan Linieritas)	99
Lampiran 5	Korelasi <i>Non – Parametric Spearman's rho</i>	107
Lampiran 6	Kategorisasi	111
Lampiran 7	Surat Keterangan	118

KONTROL DIRI DAN KECEMASAN SISWA SMA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

Desy Anggarawati
Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psi
Desyanggarawati16@yahoo.com

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
ABSTRAK

Ujian nasional (UN) sebagai salah satu tahapan untuk mengukur pencapaian standart kompetensi siswa lulusan nasional pada jenjang SMA. Sering disebut sebagai salah satu sumber kecemasan siswa. Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan suatu tindakan untuk mengatasi kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional dengan mengontrol diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional. Metode yang digunakan yaitu studi korelasional. Subjek dalam penelitian adalah siswa SMA kelas XII sebanyak 109 siswa ($L = 30$, $P = 79$) yang berusia 15 – 18 tahun, remaja SMA yang duduk di bangku kelas III dan diambil dengan teknik *purposive sampling*. alat ukur yang digunakan adalah Skala Kontrol Diri (SKD) dan Skala Kecemasan (SK). Data dianalisis dengan teknik analisis *non parametrik* karena sebaran data kecemasan tidak memenuhi distribusi normal dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 15.0 for windows program. Hasil penelitian diperoleh r sebesar $-0,075$; ($p = 0,218$) ($p > 0,05$) artinya tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Variabel kecemasan memiliki Rerata Empirik (RE) = 71,17 dan Rerata Hipotetik (RH) = 70, artinya tingkat kecemasan tergolong sedang dan variabel kontrol diri memiliki Rerata Empirik (RE) = 66,31 dan Rerata Hipotetik (RH) = 52,5, artinya tingkat kontrol diri tergolong tinggi. Sumbangan efektif dari variabel kontrol diri terhadap kecemasan sebesar 5,625 % sisanya terdapat 94,375 % faktor lain yang mempengaruhi kecemasan.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Kecemasan, Ujian Nasional

SELF – CONTROL AND ANXIETY OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN NATIONAL EXAMS

Desy Anggarawati
Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psi
Desyanggarawati16@yahoo.com
Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta

ABSTRACT

National exam (UN) as one of the stage to measure the achievement of national graduate student competency standards at high school level. Often referred to as a source of students' anxiety. In this case, it is necessary to take an action to overcome the anxiety experienced by the high school students in facing the national exams with self control. Anxiety due tue national exam is influenced by several factors, such as self-control. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control with the anxiety of high school students in facing the national exams. The proposed hypothesis is that there is a negative relationship between self-control and anxiety of high school students in the face of national examination. This study applied correlation method. Subjects used in this study were high school students, with the total population of 109 students of grade XII (L = 30, P = 79) at the age between 15-18 years old, high school teens who sit grade III and the samples were taken by using purposive sampling technique. The instrument used to obtain the data was self-control scale (SCS) and anxiety scale (AS). Then, the data were analyzed by using non-parametric analysis because the data distribution anxiety does not meet the normal distribution with SPSS (Statistical Product and Service Solution) 15.0 for Windows program. Based on the result of analysis, obtained $r_{\text{value}} - 0.075$; $(p) = 0.218$ ($p > 0.05$) means that there is no correlation between self-control with the anxiety of students in facing the national exams. Variable Mean anxiety have The Empirical Mean (EM) of anxiety variable = 71.17 and the Hypothetical Mean (HM) = 70, meaning that the anxiety is moderate and the Empirical Mean (EM) of self-control variable = 66.31 and the Hypothetical Mean (HM) = 52.5, meaning that the level of self-control is high. The effective contribution of self-control variable to anxiety is 5.625%, and therefore 94.375% of remaining are other factors that influence anxiety.

Keywords: Self-Control, Anxiety, National Exam